

# Review of Written Emotional Expression

Yizhuo Sun, Weihong Wang

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing  
Email: [sunyizhuo604@126.com](mailto:sunyizhuo604@126.com), [wangwh@swu.edu.cn](mailto:wangwh@swu.edu.cn)

Received: May 23<sup>rd</sup>, 2014; revised: May 29<sup>th</sup>, 2014; accepted: Jun. 3<sup>rd</sup>, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

Written emotional expression is a kind of writing to express one's emotion and thought according to some special topics within a certain time. Evidences have supported that written emotional expression can enhance individuals' ability to cope with stressful life events. The theory study of early traditional psychotherapy was mainly focused on the language of thoughts and feelings. However, the studies in which writing about traumatic events may improve individuals' psychological and physiological health begin to emerge. In this paper, a comprehensive literature review was made with regard to written emotional expression at home and abroad, and then the definition, research paradigm, relevant theories and impact factors were introduced. At last, it put forward the limitations about this field and the direction in the future.

## Keywords

Written Emotional Expression, Writing, Emotion, Health

---

# 书面情感表达研究述评

孙易卓, 王卫红

西南大学心理学部, 重庆  
Email: [sunyizhuo604@126.com](mailto:sunyizhuo604@126.com), [wangwh@swu.edu.cn](mailto:wangwh@swu.edu.cn)

收稿日期: 2014年5月23日; 修回日期: 2014年5月29日; 录用日期: 2014年6月3日

---

## 摘 要

书面情感表达(written emotional expression)是指在一定时间内按照特定主题对个人情感和想法进行

表达的写作。有实验证据表明书面情感表达可以提高个体处理压力性生活事件的能力。早期的传统心理治疗领域对其理论研究主要集中在思想和感觉的言语表达方面。然而，最近创伤性生活经验的书写表达对心理和生理健康的改善研究开始崭露头角。本文试图对国内外有关书面情感表达的研究成果进行梳理，主要介绍了书面情感表达的概念、研究范式、相关理论、影响因素，并提出以往研究存在的问题和未来的研究方向。

## 关键词

书面情感表达，书写，情绪，健康

## 1. 引言

书面情感表达(written emotional expression)一直在心理学的理论和实践研究中占有重要地位，实验证据表明情感表达可以提高个体处理压力性生活事件的能力。在早期的传统心理治疗领域，理论研究主要集中在思想和感觉的言语表达方面，很少有书面表达的研究。书面情感表达(written emotional expression)将情感表露和书写表达相结合，是对情感表露和书写表达两种方法的有效扩展。目前，国外有关情感表达写作的研究已相当广泛和深入。国内学者对该领域的研究正在逐渐兴起。大量文献表明对创伤性或者挑战性生活事件的情感书写，积极改善了个体的心理和生理健康(Campbell & Pennebaker, 2003; Guastella & Dadds, 2006, 2008; Barclay & Skarlicki, 2009; Wong & Rochlen, 2009)。尽管将书写作为一种获得健康的方式早已有之(Witty, 1942)，但 Pennebaker 和 Beall(1986)的研究使其更加科学有效，并且开启了一系列书面情感表达的相关研究，证明个人创伤事件书写组与非创伤事件书写组相比表现得更加健康，并以此支持了情感表达对个体的身心健康具有重要作用，而书写能够调节这一过程的观点。自 1986 年开始，将写作作为一种干预手段不断吸引着心理学和身心医学领域的研究人员和临床医生。其对这一技术的持续热情，可能归因于该疗法潜在的成本效益以及情感表达不受社会约束的优势。本文试图对国内外有关书面情感表达的研究成果进行梳理，主要介绍了书面情感表达的概念、研究范式、相关理论、影响因素，并提出以往研究存在的问题和未来的研究方向。

## 2. 书面情感表达

### 2.1. 书面情感表达的概念

书面情感表达作为一种表达性治疗技术最初出现在心理治疗领域(Smyth & Greenberg, 2000)。与言语表达相比，其强调运用书写的方式释放创伤事件的负性情绪，进而促进个体恢复身体和心理的健康状态。目前，国外与“书面情感表达”概念相近的表述主要有“expressive writing”、“written emotional expression”和“written emotional disclosure”。以往的研究中，研究者们把这种通过书写披露和表达与个人重要经历有关的感受和想法，由此促进身心健康的心理干预方法统称为书写表达(王永等, 2010)。在本文中，书面情感表达(written emotional expression)与书面情感表露(written emotional disclosure)含义相同，是指在一定时间内按照特定主题对个人情感和想法进行表达的写作。其强调对个人情感和想法的表达，但不仅仅围绕个人的重要经历，也可以是研究中指定的主题。

### 2.2. 书面情感表达的实验范式

Pennebaker 和 Beall(1986)最早开展了对写作和心理治疗的实验研究。根据 Pennebaker 的实验假设，个体对自己内心想法和情感的压抑，将损害其心理健康。而解除对想法和情感的压抑就可以起到相反的

效果,即增强来访者的心理健康水平。他们将大学生被试随机分配到四个书写小组中:1) 创伤事件书写组,要求被试书写经历过的创伤事件;2) 创伤情绪书写组,要求被试仅书写与创伤事件相关的情绪;3) 创伤事件-情绪混合书写组,要求被试书写创伤事件和情绪;4) 无关事件书写(控制)组,要求被试书写无关的中性事件,如时间安排。书写持续四天,每天15分钟。研究表明,书写创伤事件及情绪的被试,在随后的6个月内就诊显著减少,表现出身心健康的改善。

标准的书面情感表达的实验范式要求把被试随机分配到两个或多个小组的任意一组中。写作组要求根据分配的主题连续记录1~5天,每天15到30分钟。写作一般是在实验室进行,期间主试不给予任何反馈。控制组的被试被要求记录浅显的话题,如:如何利用时间。实验组的被试一般指导语如下:在未来三天中,我要求你记录下对你影响一生的重大情感事件,以及你对它最深层的想法和感受。这个创伤性事件可以与你的童年,或者与他人的关系,如父母、爱人、朋友、亲戚等有关;也可以将其与你的过去、现在和未来联系起来。记录过程中,我要求你真正地探索你最深层的情感以及思想。你可以每天写作同样的经历,也可以每天写作不同的经历。我们将对你的记录完全保密。请不要在意拼写、句子结构、语法这一类问题,唯一的原則就是一旦你开始书写,请持续到时间结束。书写结束后对被试的生理和心理指标进行测量,并在几个月后进行回访(Pennebaker & Beall, 1986)。

随着书面情感表达的研究不断深入,研究者将实验范式应用于不同的群体,采用不同的实验设置、指导语以及结果变量。

### 3. 书面情感表达写作的相关理论

#### 3.1. 情感压抑理论

Pennebaker 等人认为,个体从主要的生活剧变中寻求意义。尽管通过与他人谈话的方式,能够增强对创伤的理解,但是对许多痛苦事件则难以进行探讨。例如,受到家庭或者性虐待的受害者,以及有不法行为的罪犯,由于感到愧疚或害怕惩罚通常对这些经历保持沉默。为了不背叛他们的真实感受和体验,他们必须压抑他们的外显行为、面部表情以及言语表达。这种心理努力,短期内会导致自主神经系统功能的唤醒;长期内会导致个体对这些事件的反复负性思考,不断累积压力(Pennebaker & Francis, 1996; Pennebaker & Susman, 1998; Petrie, Booth, & Pennebaker, 1998)。与此相反,面对创伤事件(即谈论或记录这些经历)可以减少对正常应激反应的抑制,使个体开始洞察事件的过程,提升整体情绪并提高免疫机能(Lutgendorf, Antoni, Kumar, & Schneiderman, 1994)。应当注意的是,情感压抑理论关注个体对真实创伤事件的压抑,但想象的创伤事件的书写可能对个体身心也具有影响,从这一点来看,情感压抑理论作为书面情感表达的潜在机制还有待进一步证明。

#### 3.2. 情绪的生物信息理论

根据生物信息理论,情绪意象和情绪书写表露是情绪记忆网络被通达的媒介。情绪记忆网络由相互连接的信息单元组成,这些信息单元包括描述、意义、反应单元。其中反应单元的激活能够引起相应的传出神经活动(Lang, 1979),描述和意义单元很容易被通达,反应单元则很难通达,例如:有研究发现,个体在呈现情绪意象时表现出较低的生理反应(Lang, Levin, Miller, & Kozak, 1983)。只有当三个单元(描述、意义、反应)全部得到激活时,情绪加工才能够完全进行(Foa & Kozak, 1986; Lang et al., 1983)。该理论认为,生理反应体现了反应单元的激活,表露疗法中相对较高生理反应的个体比较低生理反应的个体能够获得更好的治疗效果(Beckham, Vrana, May, Gustafson, & Smith, 1990; Foa & Kozak, 1986; Lang, Melamed, & Hart, 1970; Watson & Marks, 1971)。Craske 等(2008)指出在最初的暴露中,该生理反应表现为心率的变化,与皮肤电导或者自我报告恐惧无关。

表露时较高的生理反应以及在情绪书写表露后较好的治疗效果(Epstein, Sloan, & Marx, 2005; Sloan & Marx, 2004; Sloan, Marx, & Epstein, 2005), 均表明记忆网络得到了激活和加工。Epstein 等(2005)发现书写情绪主题的大学生比书写中性主题的大学生心率反应更快。情绪表露条件下, 在第一次书写中表现较快心率反应的学生, 一个月后, 其压力和自我报告的躯体疾病均有所降低。在 Sloan 等(2007)的研究中, 将具有至少中等水平的创伤后应激症状的大学生随机分配到中性主题书写组和创伤事件书写组, 其中创伤书写组又分为情绪表达条件和事件意义条件两个条件。情绪表达条件下的被试显示了更强的心率反应, 并且在一个月后, 与中性主题书写组和事件意义书写条件下的被试相比, 在创伤后应激症状、压力症状和躯体症状上均有明显改善。

### 3.3. 自我调控理论

许多研究学者运用自我调控理论来解释书面情感表达的作用, 但其解释的角度不尽相同。

Lepore 等(2002)认为, 表达性写作是一种对经历的掌握。情感表露可以让人们观察到自己对情绪的控制和表达。这也许增强了个体调控情绪的自我效能感, 使其感觉对自己的创伤、压力和挑战更有控制力, 从而减少负性情绪, 增强心理健康水平。该理论很好地解释了 King(2001)的研究, 其中报告了进行“最可能的自我”写作的被试与进行创伤表达性写作的被试的看病次数都有所减少。“最可能的自我”写作组的个体甚至改善了其心理健康指标(如乐观性), 而创伤写作组并未得到这样的结果。

King(2002)从目标的角度探讨了自我调控对表达性写作所产生的作用, 认为书写可以让被试明白创伤事件的意义, 了解自己的需求和愿望, 进而改善健康。

Lu 和 Stanton(2010)强调认知重评(Cognitive reappraisal)对情感表露在健康效益方面的作用。认知重评是评估压力事件和自我的一个积极因素。根据压力应对理论(Lazarus & Folkman, 1984), 压力通过评估对健康产生影响。因此, 认知重评被认为是通过表达性写作降低压力带来的影响, 并产生有益影响的一个重要途径。其认为认知重评和情绪表露构成了一个自我调控的过程, 在这个过程中, 思想和情感通过对压力和自我的重新评估得到调节。

## 4. 书面情感表达的影响因素

### 4.1. 被试方面

被试的个体差异, 包括性别、种族和受教育水平、健康水平、人格等方面的差异, 对书面情感表达的效果有着不同程度的影响。

回顾以往对被试性别的研究, Smyth(1998)的元分析、Krivoshchekova(2009)以及 Range 和 Jenkins(2010)的研究均表明男性在书面情感表达中比女性获益更多。然而, 也有研究发现女性得到了更大的改善(Crow, 2000)。Frattaroli(2006)的元分析研究则并未发现性别在书面情感表达中的效果差异。

在种族方面, 书面情感表达的研究最早开始于美国, 但在对苏格兰人、墨西哥人、荷兰人等的研究中都有相应的效果(Pennebaker & Chung, 2007)。Rivkin(2006)的研究发现书面情感表达对亚洲人和白种人的身心健康改善存在差异, 亚洲人在负面情感和生理症状上下降的程度比白种人更高。

在健康水平方面, 书面情感表达针对具有一定心理、生理健康问题或经历过创伤事件的被试写作效果良好。Frattaroli(2006)的研究也证实了表达性写作对高应激水平和不良健康水平个体的效果更好。

在人格方面, 目前对于具有哪些人格因素的个体会从写作中受益的研究并不多见。Frattaroli(2006)发现, 表达性写作对乐观程度低的个体更有效, 而对神经质、情绪压抑个体的效果并不明显。Zakowski 等(2011)研究了在患有妇科肿瘤的病人中, 不同的人格特质对个体从书面情感表达获得心理收益的影响, 发现高神经质病人的健康并没有从干预中得到改善, 与此相反, 在 6 个月的跟踪调查中表现了其更高水

平的痛苦情绪，而低神经质病人则报告了更少的痛苦反应；外向性这一特质对写作收益没有调节作用。也有研究表明具有较高述情障碍(个体缺乏通过使用反省、想象和幻想来加工和调控情绪的能力)或分裂障碍的个体(关于自我和他人的积极和消极感受的内在或者认知的分离)从写作中获益更多，而写作对压抑应对的个体(低焦虑高防御的个体)没有效果(Baikie, 2008)。

## 4.2. 写作方面

鉴于书面情感表达是通过写作的方式来实现的，因此，写作次数、持续时间和时间间隔的安排，写作主题的选定等对实验结果具有重要的影响。

一般的研究根据研究目的对写作次数、持续时间和时间间隔的安排各有差异，写作次数从一次到七次不等，写作时间大部分是每次写作 15~20 分钟，Pennebaker 推荐人们每次写作 15 分钟，至少写作 3 次，认为如果写作次数少于 3 次、每次写作时间短于 15 分钟，写作将不会产生效果。Smyth(1998)对已有研究进行元分析发现，写作次数和写作时间并不影响总体的效用大小。但是，该元分析是对生理和心理健康人群进行的研究。在写作的时间间隔上，拉开写作的时间间隔会降低被试疲劳的风险，也给被试足够的时间完全地整合、理解和洞察所暴露的经历，但是这些看法还没得到验证。根据已有文献，还无法得出更长的写作时间间隔比连续写作有更好的效果。

在写作主题方面，研究者根据研究目的的不同选择不同的书写主题，经典的书面情感表露是让实验组被试写作创伤和痛苦经历或者应激事件的想法和感受(Pennebaker et al., 1988)。随着书面情感表达研究的不断发展，书写主题已经扩展到特定的主题书写上，在一个检验写作对教师的身心健康和工作满意度的研究中，Ashley 等(2013)将实验组被试随机分到三个书写条件中进行书写，条件一：书写任意数量、任意类型的教学经历；条件二：只写单个教学经历；条件三：教学工作中的应激经历，如学生品行不端、工作量沉重等。

此外，书写表达积极内容和消极内容都会产生不同的效果，在 Lyubomirsky 等(2006)的研究中，其要求被试书写最糟糕的一天(消极)或者最开心的一天(积极)，结果表明，同积极书写组相比，消极书写组的生活满意度、心理以及生理健康都有相应的提高。然而，King 和同事开展的一系列研究中，当要求被试写作激动的积极经历或中性主题时，那些写作激动积极经历的被试比控制组报告更健康的情绪、更少的去健康疾病中心的次数(Burton & King, 2004)。总的来说，已有的研究对写作积极事件与消极事件产生的效果存在争议，并没有得到很好地整合。

然而，主题的选择可能产生选择性的效果。虽然所有的研究实质上都发现写作创伤主题对躯体健康有积极影响，但似乎只有安排写作特定的主题才会对学业表现有影响。例如，对于即将面临考试的学生，只有让其专门写作与考试有关的焦虑情绪和想法，才会其学业成绩有改善(Ramirez & Beilock, 2011)。但当让其他学生写作与普通创伤经历有关的情感问题时，只有健康得到改善，而学业表现并没有改善。

## 5. 小结与展望

回顾已有研究与理论可以看出，对书面情感表达的研究已经取得了较为系统的研究结论：书面情感表达的定义清晰，对改善身心健康具有显著作用，并且探讨了关于书面情感表达的理论模型、适用人群和影响其发生作用的因素。但是，目前仍然存在一些亟待解决的问题。

第一，书面情感表达的影响机制还没有统一的理论解释。虽然研究者对书面情感表达的影响机制提出了多种解释，但是只有某些理论得到了验证或者部分验证。所以，对于书面情感表达发生作用的原理还需要进一步的探索。第二，书面情感表达的本土化研究乏善可陈。书面情感表达的写作范式在不同文化中开展了系列的研究，也验证了其在多种文化中的适用性，但是对于亚洲文化，尤其是中国文化中的

人群使用书面情感表达范式的效果研究却几乎没有。所以，对书面情感表达的本土化研究应该引起国内学者的重视，这也有利于验证书面情感表达写作效果的跨文化一致性。第三，书面情感表达作为干预手段的应用研究有待扩展。从前文的论述中可以看出，书面情感表达的书写范式可以积极改善人群的身心健康。写作时间在 20 分钟左右，连续或者间断书写的次数在 10 次以内，不会花费个体大量的时间和精力，同时，写作成本大大降低，只需纸笔，甚至在电脑上书写。鉴于书面情感表达具有比其他心理疗法更突出的优势，在以后的研究中可以开展其作为心理疗法的干预探究。

## 参考文献 (References)

- 王永, 王振宏(2010). 书写表达及其对身心健康的作用. *心理科学进展*, 2 期, 314-321.
- Ashley, L., O'Connor, D. B., & Jones, F. (2013). A randomized trial of written emotional disclosure interventions in school teachers: Controlling for positive expectancies and effects on health and job satisfaction. *Psychology, Health & Medicine*, 18, 588-600.
- Baikie, K. A. (2008). Who does expressive writing work for? Examination of alexithymia, splitting, and repressive coping style as moderators of the expressive writing paradigm. *British Journal of Health Psychology*, 13, 61-66.
- Barclay, L. J., & Skarlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: Examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 94, 511.
- Beckham, J. C., Vrana, S. R., May, J. G., Gustafson, D. J., & Smith, G. R. (1990). Emotional processing and fear measurement synchrony as indicators of treatment outcome in fear of flying. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 21, 153-162.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, 14, 60-65.
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 5-27.
- Crow, D. M. (2000). *Physiological and health effects of writing about stress*. Doctoral Dissertation, Ann Arbor, MI: ProQuest Information & Learning.
- Epstein, E. M., Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2005). Getting to the heart of the matter: Written disclosure, gender, and heart rate. *Psychosomatic Medicine*, 67, 413-419.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20.
- Fratraro, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2006). Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 397-414.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2008). Cognitive-behavioural emotion writing tasks: A controlled trial of multiple processes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 558-566.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- King, L. A. (2002). Gain without pain? Expressive writing and self-regulation. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.), *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (pp. 119-134). Washington, DC: American Psychological Association (APA).
- Krivoshchekova, Y. S. (2009). *Progressive self-disclosure and its impact on psychological, physical, and trauma-related functioning in two age and gender groups: Extending Pennebaker*. Doctoral Dissertation, Brookville, NY: Long Island University, the Brooklyn Center.
- Lang, P. J., Melamed, B. G., & Hart, J. (1970). A psychophysiological analysis of fear modification using an automated desensitization procedure. *Journal of Abnormal Psychology*, 76, 220-234.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 276.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1.

- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.), *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (pp. 99-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lu, Q., & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health, 25*, 669-684.
- Lutgendorf, S. K., Antoni, M. H., Kumar, M., & Schneiderman, N. (1994). Changes in cognitive coping strategies predict EBV-antibody titre change following a stressor disclosure induction. *Journal of Psychosomatic Research, 38*, 63-78.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 692-708.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion, 10*, 601-626.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1998). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Sciences and Medicine, 26*, 327-332.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman, & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of Health Psychology* (pp. 263-284). New York: Oxford University Press.
- Petrie, K., Booth, R., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1264-1272.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science, 331*, 211-213.
- Range, L. M., & Jenkins, S. R. (2010). Who benefits from Pennebaker's expressive writing paradigm? Research recommendations from three gender theories. *Sex Roles, 63*, 149-164.
- Rivkin, I. D., Gustafson, J., Weingarten, I., & Chin, D. (2006). The effects of expressive writing on adjustment to HIV. *AIDS and Behavior, 10*, 13-26.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 165-175.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., & Epstein, E. M. (2005). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 549-554.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., & Epstein, E. M. (2007). Does altering the writing instructions influence outcome associated with written disclosure? *Behavior Therapy, 38*, 155-168.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 174-184.
- Smyth, J. M., & Greenberg, M. A. (2000). Script therapy: The effects of writing about traumatic events. In J. Masling, & P. Duberstein (Eds.), *Empirical Studies in Psychoanalytic Theories* (Vol. 9, pp. 121-164). Washington DC: American Psychological Association.
- Watson, J. P., & Marks, I. M. (1971). Relevant and irrelevant fear in flooding—A crossover study of phobic patients. *Behavior Therapy, 2*, 275-293.
- Witty, P. (1942). Creative writing in the elementary school. *Schoolmens Weekly, 29*, 127-135.
- Wong, Y. J., & Rochlen, A. B. (2009). Potential benefits of expressive writing for male college students with varying degrees of restrictive emotionality. *Psychology of Men & Masculinity, 10*, 149-159.
- Zakowski, S. G., Herzer, M., Barrett, S. D., Milligan, J. G., & Beckman, N. (2011). Who benefits from emotional expression? An examination of personality differences among gynaecological cancer patients participating in a randomized controlled emotional disclosure intervention trial. *British Journal of Psychology, 102*, 355-372.